

«Согласовано»

Директор МОУ БСОШ

_____ **Дьячкова Е. Ю .**

г

Примерное двухнедельного меню для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

(составлено в соответствии с п .8 СанПин2.3/2.4.3590-20)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ											
ПОНЕДЕЛЬНИК											
	Завтрак										
№15-2011	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,7	0	0	0,13	0	0
№516-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	0,02	0	10,5	0,8
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№;106-1986	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,4	24,4	147	0,05	0,05	0	9	0,4
завтрак			17,3	20,6	76,3	584,1	0,17	0,3	2,33	199,5	1,4
	Обед										
№103-2011	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/10	6,3	4,5	23,08	145,6	6,8	0,64	0,05	0,04	8,6
№265-2011	Плов из свинины	150	9,2	12,3	32,4	288,07	0,03	0,05	1,8	12	1,3
№75-2011	Икра свекольная	100	1,4	6,3	5,6	98	0,03	0,04	3,6	35	1,2
№631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,02	0,8	8	1
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
обед			21,4	24,3	142,2	834,0	7	0,8	42,3	91,5	14,5
Итого за день			38,7	44,9	218,5	1418,07	7,2	1,1	44,6	291	15,9
Вторник											
Завтрак											
Сб,рец	Горошек зелёный концентрированный	60	1,9	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42
210-2011	Омлет натуральный	150	14,9	18,0	2,9	242	0,05	0,39	0,2	80	2

№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Кондитерское изделия (кекс)	53	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
завтрак			25,9	32,9	51,4	585	0,3	0,7	8,3	414	4,32
Обед											
24-2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№133-2004	Суп картофельный с мясом с яйцом (яичными хлопьями	215	7,3	5,9	13,6	146	0,1	0	13	38	1
279/332-2011	Тефтели 2- вариант из свинины соусом с томатом	110	7,46	8,29	9,44	133,7	0,04	0,5	1,5	16	1,2
№520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	6,8	21,9	163,5	0,14	0,12	4,65	63	0,9
РЦ10.8 6.10.59 0-003-178408 91-2016	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
Обед			24,4	32,3	114,14	859,5	0,5	0,7	45,8	173,5	7
Итого за день			50,3	65,2	165,53	1444,5	0,8	1,4	54,1	587,5	11,3
Среда											
Завтрак											
№366-2004г	Запеканка из творога ,с молоко сгущённым	150/50	30,2	17,9	51,9	496	0,05	0,4	0,4	164	0,8
РЦ10.8 6.10.59 0-003-178408 91-2016	Кисель из плодов и ягод свежих (витошка)	200	0	0	24	95	0,02	0	20,1	6	0,2
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
завтрак			31,9	18,4	96,9	687	0,12	0,42	7,8	178	1,6
Обед											
№23-2011	Салат из свежих помидор	60	10,6	6,12	2,04	67,2	0	0	34,2	0	0
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	260/10	5,5	4,1	17,5	132	0,01	1,39	2,03	41,8	0,8
№418-1994-2010	Зразы рубленые из свинины	90	11,4	15,6	10,9	234,96	0,1	0,11	1,9	36	1,6

№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,18	0	0	12,98	3,95
№646-1994	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0	0	24,4	100	0	0	1,6	4	0
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
обед			39,9	34,62	123,7	945,5	0,4	1,5	39,7	113,3	8,4
Итого за день			71,8	53,02	220 ,6	1632,5	0,5	1,9	47,5	291,3	10
Четверг											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	15	0,5	9,8	0,2	112,5	0	0,01	0	0	0
№161-1994	Суп молочный макаронными изделиями	250	7,8	6,8	25	197,5	0,1	0,28	1,3	230	0,5
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119,9	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№;106-1986	Сдоба обыкновенная	50	4,05	2,4	24,4	147	0,05	0,05	0	9	0,4
завтрак			15,85	22,2	67,3	576,9	0,1	0,6	3,5	419	1,1
Обед											
№18-2011	Салат из свежих огурцов	60	10,6	6,12	2,04	67,2	0	0	34,2	0	0
№/124-2004	Щи из свежей капусты картофелем с мясом со сметаной	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,09	1,14	0,122	45,5	1,9
№288-2011	Курица отварная	90	21,67	13,33	0	206,67	0,03	0,09	0,98	21	1,12
№540-2004	Рагу овощное	150	4,2	6,2	18,3	145,5	0,04	0,07	30,8	106,2	1,3
№634-2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,1	0,1	33	138	0,01	0	3,8	5	0,3
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукт	100	0,8	0,2	10,6	52	0,03	0,03	15	37	0,5
обед			44,8	35,3	98,5	869,7	0,3	1,3	84,9	233,2	7,12
Итого за день			60,6	57,5	165,8	1446,6	0,4	1,9	88,4	652,2	8,2
Пятница											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	0	0
№182-2011	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,06	0,18	1,4	138	0,4

№694+ 2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	180	0,2
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	60	4,6	0,4	29,6	142	0,06	0,02	0	12	0,8
	Кондитерское изделия (кекс)	53	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
			14,1	23,4	101,7	778,2	0,18	0,43	3,4	336	2,2
Обед											
№45- 2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	0,06	51,4	59	0,8
№110- 2004	Борщ из свежей капусты картофелем мясом со сметаной	240/10/5	2,3	6,7	13,4	122,4	0,09	1,39	0,1	45,5	1,9
№267- 2011	Шницель рубленый натуральный	90	12,5	21,4	11,8	417	0,1	0,1	0,1	22	2,3
№520- 2004	Картофельное пюре	150	3,3	6,8	21,9	163,5	0,14	0,12	4,65	63	0,9
№707- 2004	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	85	0	0	2,6	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			25,6	41,7	125,6	1117,2	0,5	1,7	58,9	220	9,1
Итого за день			39,7	65,1	227,3	1895	0,7	2,1	62,3	556	11,3
Суббота											
Завтрак											
№733- 2004	Оладьи со сгущ молоком	150	11,1	13,1	68,7	441	0	0	0,7	0	0
РЦ10.8 6.10.59 0-003- 178408 91-2016	Кисель из плодов или ягод свежих (витошка)	200	0	0	24	95	0,02	0	1,4	6	0,2
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
завтрак			17,4	18,6	110,3	632	0,11	0,3	8,5	250	0,8
Обед											
№24- *2011	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	2	65	0,04	0,04	18,4	26	0,7
№133- 2004	Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,1	0	7	36	1
№388- 2004	Котлеты рыбные	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,09	0,1	0,4	53	0,8
№511- 2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,015	0	3	0,1
№634- 2004	Компот из свежих яблок	200	0,6	0	28,2	114	0,02	0,02	0,6	22	0,6

ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Кондитерское изделия (шоколадка)	20	1,4	6,5	11	108	0	0	0	0	0
обед			28,8	31	136,2	942,4	0,4	0,2	26,4	158,5	5,2
Итого за день			44,8	43,1	238,9	1574,4	0,5	0,5	35,4	408,5	6
Вторая неделя											
Понедельник											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	0	0
№15-2011	Сыр порционный	20	4,6	5,9	0	72,7	0	0	0,13	0	0
№516-2004	Макаронные изделия отварные	155	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	0,02	0	10,5	0,8
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,06	0,02	0	12	0,8
завтрак			15,9	26,7	66,8	582,5	0,28	0,33	2,2	214,4	2,9
Обед											
№18-2011	Салат из свежих огурцов	60	0,4	5,1	2,7	52	0	0	9,1	0	0
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	260/10	5,5	4,1	17,5	132	0,01	1,39	2,03	41,8	0,8
№498-2004	Котлета рубленая из птицы	90	16,8	12,8	15,3	243	0,075	0,12	0,6	33	1,2
№511-2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,015	0	3	0,1
№528-1994	Соус красный	50	0,4	1,8	3,3	31,5	0,01	0,005	0,5	5,5	0,15
РЦ10.8 6.10.59 0-003-178408 91-2016	Напиток Витошка	200	0	0	19	80	0,3	0,34	20	4	0,6
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36	18	0,4
обед			30,7	29,4	130,8	926,8	0,3	1,6	51,5	170,8	4,8
Итого за день			46,6	56,1	197,6	1509,3	0,6	1,9	53,7	385,2	7,7
Вторник											
Завтрак											

№14-2011	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0	0
№262,Т ТК-1994	Каша молочная жидкая из хлопьев Геркулесовая маслом слив	200	5,5	5,9	21	159	0,12	0,18	1,4	150	1
№694-2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	180	0,2
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0,05	0,05	0	9	0,4
завтрак			12,8	19,4	68,4	495	0,23	0,45	3,4	345	2,4
Обед											
№24-2011	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	108	0,04	0,04	18	26	0,7
№139,-2004	Суп картофельный бобовыми (горох лущеный)с мясом	240/10	6,2	5,6	22,3	167	0,1	2,64	0,28	54	1,25
№403-1994	Азу из свинины	150/50	12,1	14,8	18	264	0,21	0,24	31,2	32,46	4,93
№343-2011	Компот из свежих плодов яблок	200	0,2	0,2	28,2	114	0	0,02	0,8	8	1
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
обед			24,6	32,2	118,7	881,3	0,5	3	56,3	146,96	5,42
Итого за день			37,4	51,6	187,1	1376,3	0,7	3,5	59,7	491,96	12,9
Среда											
Завтрак											
№219--2011	Сырники из творога ,со сгущенным молоком	150/50	26,5	18,7	36,6	426,5	0,07	0	0,6	193	0,9
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119	0,06	0,22	2,2	180	0,2
	Кондитерское изделия (шоколадка)	20	1,4	6,5	11	108	0	0	0	0	0
завтрак			30	21,9	54,3	653,5	0,11	0,47	2,5	323	0,9
Обед											
№23-2011	Салат из свежих помидор	60	0,5	6,1	2	65	0,04	0,04	18,4	26	0,7
№124-2004	Щи из свежей капусты картофелем с мясом со сметаной	210/10	3,7	8,3	8,3	128	0,09	1,14	0,122	59,3	1,9
№-245-2011	Бефстроганов из отварного мяса свинина	50/50	10,3	18	3,5	178,8	0,05	0,12	2,35	23,41	1,77
№516-2004	Макаронные изделия отварные	155	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	0,02	0	10,5	0,8
389-2011	Сок фруктовый с витамином С	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	14	2,8
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6

ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			25,8	43,2	115,5	936,6	0,5	1,32	49	186,2	10,8
Итого за день			55,8	65,1	169,8	1590,1	0,6	1,8	51,5	509,2	11,7
Четверг											
Завтрак											
210-2011	Омлет натуральный	150	18,6	27,9	2,7	242	0,62	0	0,3	120	2,8
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2
	Кондитерское изделия (кекс)	53	2,65	9,2	19,09	206,7	0,03	0	0,06	124	0,1
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
завтрак			28,8	42,9	42,3	561	0,8	0,32	3,2	500,5	3,5
Обед											
№45-2011	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	0,06	51,4	59	0,8
№110-2004	Борщ из свежей капусты картофелем мясом со сметаной	240/15	5,9	5,1	13,5	118,1	0,01	1,39	0,1	59,2	1,9
№303-1994	Рыба запеченная	90	12,8	3,7	2,3	103,6	0,07	0	0,3	0,3	0,4
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	6,8	21,9	163,5	0,14	0,12	4,65	63	0,9
№634-2004	Компот из черной смородины с/м	200	0,6	0	33	138	0,02	0,02	0,6	22	0,6
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			29,9	22,2	129	852,5	0,4	1,6	63,1	230	7,2
Итого за день			58,7	65,1	169,9	1413,5	1,2	1,9	66,3	730,5	10,7
Пятница											
1-2011	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	1,6	8,9	10,4	127	0,02	0	0	5	0,2
№181-2011	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочные	200/5	5,25	7,15	23,25	177,5	0,06	0,16	1,4	144	0,06
№694-2004	Какао с молоком витаминизированный	200	4,9	5	32,5	190	0,06	0,22	2	186	1
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
завтрак			13,3	21,7	76,7	546,8	0,17	0,55	3,4	341	1,7
Обед											
№23-2011	Салат из свежих помидор	60	10,6	6,12	2,04	67,2	0	0	34,2	0	0
№103-2011	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/10	6,3	4,5	23,08	145,6	0,04	0,64	0,05	6,8	0,5

№496-2004	Котлета натуральная из филе птицы	90	17	17,6	9,9	282,3	0	1	8	22	5
№511-2004	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0,015	0	3	0,1
№631-2004	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	49,6	142	0	0,02	0,8	8	1
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	96	0,05	0,02	6	8	0,6
обед			43,3	35,82	170,82	1093,4	0,2	1,7	48,3	76,3	10,2
Итого за день			56,6	57,52	247,52	1640,2	0,4	2,3	51,7	417,3	11,9
Суббота											
Завтрак											
№14-2011	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	0	0
175-2011	Каша молочная жидкая Дружба	205	5,4	10,1	39,4	273	0,12	0,8	0	54	2,4
№379-2011	Кофейный напиток на молоке	200	3,5	3,2	17,7	119	0,02	0,16	0,4	128	0,8
ГОСТ2077-84	Хлеб пшеничный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
завтрак			11,1	13,7	72,9	547	0,3	0,3	3,3	206	5,3
Обед											
№24-2011	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	2	65	0,04	0,04	18,4	26	0,7
№96-2011	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	260/10	5,5	4,1	17,5	132	0,1	1,39	2,03	41,8	1,4
№260-2011	Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	308,8	0,05	0,12	0,7	12	2,25
№508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,18	0	0	12,98	3,95
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0,2
ТУ	Хлеб ржаной (или йодированный)	40	2,2	0,4	15,8	80	0,07	0	0	14	1,6
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,5	52,3	0,03	0	0	4,5	0,4
	Фрукт	100	0,4	0,2	5,2	28	0,04	0,02	36,	18	0,4
обед			29,6	47,6	102,5	1005,1	0,6	1,6	57,1	129,3	10,95
Итого за день			40,7	77,9	175,4	1552,1	0,9	1,9	60,4	335,3	16,3
Итого за весь период			598,2	695,9	2383,95	18492,57	14,5	22,5	675,6	5655,9	133,9
Среднее значения за период			49,9	58	198,66	1541,05	1,2	1,9	56,3	471,3	11,2
Содержания белков ,жиров, углеводов в меню за период %от калорийности			13	34	52						

Нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» 2004г. Под ред. В.Т.Лапиной
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «Дели плюс» 2011г. Под ред. Магильного М.П., Тутельяна В.А.
4. Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г, под ред. Варфаламеевой В.Л.